

**KECENDERUNGAN DEPRESI DITINJAU DARI
KEMATANGAN EMOSI DAN PERASAAN PUTUS CINTA
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
(S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

Oleh:

**Firda Seftiana Krismiati
1731080026**

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM



**Pembimbing 1: Agung Muhammad Iqbal, M.Ag
Pembimbing 2: Faisal Adnan Reza, M. Psi., Psikolog**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
2021 M / 1442 H**

**KECENDERUNGAN DEPRESI DITINJAU DARI
KEMATANGAN EMOSI DAN PERASAAN PUTUS CINTA
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
(S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

Oleh:

**Firda Seftiana Krismiati
1731080026**

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM

Pembimbing 1: Agung Muhammad Iqbal, M.Ag

Pembimbing 2: Faisal Adnan Reza, M. Psi., Psikolog

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
2021 M / 1442 H**

ABSTRAK

Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta pada Mahasiswa

Oleh :

Firda Seftiana Krismiati

Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan remaja akhir sampai masa dewasa awal, semakin dewasa seorang individu, tentunya semakin berat pula tantangan hidup dan tanggung jawabnya, banyaknya tugas, tekanan serta persoalan hidup yang dialami secara tidak sadar dapat mempengaruhi fisik dan kesehatan mental mahasiswa salah satunya mengalami kecenderungan depresi. Kematangan emosi dan perasaan putus cinta diduga faktor yang mempengaruhi terjadinya kecenderungan depresi pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan perasaan putus cinta dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Teknik Geofisika semester 6 & 8 ITERA dengan jumlah 200 mahasiswa. Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 mahasiswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi meliputi skala BDI, kematangan emosi dan perasaan putus cinta. Skala BDI berjumlah 21 aitem ($\alpha = 0,896$), pada kematangan emosi berjumlah 40 aitem ($\alpha = 0,874$), dan pada perasaan putus cinta berjumlah 21 aitem ($\alpha = 0,811$). Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda yang dibantu dengan program *SPSS 23.0 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kematangan emosi dengan kecenderungan depresi, dan ada hubungan positif antara perasaan putus cinta dengan kecenderungan depresi ($r = 0.851$ dan $P = 0.000$ yang berarti <0.05) dengan kontribusi variabel kematangan emosi dan perasaan putus cinta pada kecenderungan depresi sebesar 72.5% sehingga 27.5% dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian ini. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin rendah kecenderungan depresi, dan semakin tinggi perasaan putus cinta maka semakin tinggi pula kecenderungan depresi pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Kecenderungan Depresi; Kematangan Emosi; Perasaan Putus Cinta.*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)703260

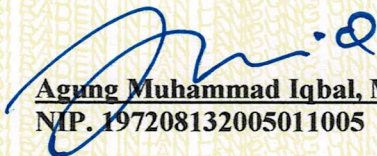
PERSETUJUAN

Judul : **Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa**
Nama : **Firda Seftiana Krismiati**
NPM : **1731080026**
Jurusan : **Psikologi Islam**
Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama**


MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

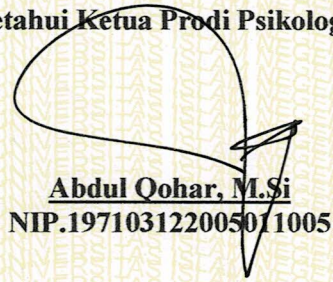
Pembimbing I


Agung Muhammad Iqbal, M.Ag
NIP. 197208132005011005

Pembimbing II


Faisal Adnan Reza, M.Psi., Psikolog
NIP. 19920916201901031019

Mengetahui Ketua Prodi Psikologi Islam


Abdul Qohar, M.Si
NIP.197103122005011005



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)703260

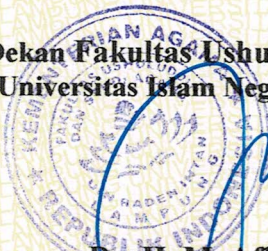
PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa.**
Disusun oleh : **Firda Seftiana Krismiati. NPM : 1731080026. Prodi : Psikologi Islam. Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama,** telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal : **Rabu, 14 April 2021**

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua	: Abd. Qohar, M.Si	(.....)
Sekretaris	:. Annisa Fitriani, S.Psi, MA	(.....)
Penguji I	: Dr. Rika Damayanti, M.Kep, Ns.Sp.Kep.J	(.....)
Penguji II	: Agung M. Iqbal, M.Ag	(.....)
Penguji III	: Faisal Adnan Reza, M.Psi., Psikolog	(.....)

**Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung**



Dr. H. M. Afif Anshori, M. Ag
NIP. 19600313198901004

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut:

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Ar ab	Latin	Arab	Latin
	A		Dz		Zh		M
	B		R		‘		N
	T		Z		(Koma terbalik di atas)		W
	Ts		S		Gh		H
	J		Sy		F		‘
	H		Sh		Q		(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
	Kh		Dh		K		
	D		Th		L		Y

2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
—	A					...	Ai
---	I					...	Au
----	U						

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata: Thalbah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata: Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya: al Markaz, al-Syamsu.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua'laikum Wr.Wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firda Seftiana Krismiati

NPM : 1731080026

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta pada Mahasiswa" merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

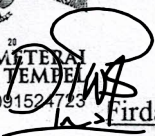
Bandar Lampung, 14 Febuari 2021

Yang menyatakan,



METERAN
TEMPEL

95F92AJX091524723


Firda Seftiana Krismiati

1731080026

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman” (Q.S Al-Imran: 139).



PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur dan terimakasih, ku persembahkan karya ini teruntuk:

Paling Utama Dari Segalanya, sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur kuucapkan kepadaMu Ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang berarti disekeliling saya. Yang selalu memberi semangat, dukungan, serta doa, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk karya yang sederhana ini, maka saya persembahkan untuk:

1. Ayahanda tercinta “Wawan Indriarso” dan ibunda tersayang “Siti Paryana” yang selalu mendoakan dan mendukung dalam berbagai hal. Walaupun aku tak dapat membalas semua yang telah kalian berikan tetapi aku berharap karya ini dapat menjadi kebahagiaan kecil yang dapat ku persembahkan untuk kalian.
2. Adiku ku terkasih “Ferdie Setio Indriarso” terimakasih atas segala dukungan dan bantuannya selama ini. Tanpa kehadiranmu sangat membantu memberikan semangat dan motivasi untuk dapat menyelesaikan karya ini. Aku sangat bersyukur memiliki adik seperti kamu.
3. Keluarga, terimakasih karena selalu memberikan yang terbaik dukungan serta doa untuk kelancaran pembuatan karya sederhana ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap peneliti “Firda Seftiana Krismiati”, lahir di Tulang Bawang pada tanggal 23 September 1998. Anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan suami-istri Wawan dan Yana. Riwayat jenjang pendidikan peneliti :

1. SD Negeri 01 Sribandung
2. SMP Negeri 01 Abung Tengah
3. SMA Negeri 04 Kotabumi

Kemudian, pada tahun 2017 terdaftar sebagai salah satu mahasiswi pada program S1 Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari pihak-pihak yang terlibat dan turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
2. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam.
3. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, M.A selaku Sekertaris Prodi Psikologi Islam.
4. Ibu Iin Yulianti, M.A selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan maupun arahan dalam hal permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir.
5. Bapak Agung Muhammad Iqbal, M.Ag selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, nasehat, arahan, serta mootivasi kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Bapak Faisal Adnan Reza, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, nasehat, arahan serta motivasi kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si., yang mendidik kami sampai saat ini dan membantu saat mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.

8. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
9. Institut Teknologi Sumatera (ITERA) yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan.
10. Sahabat seperjuanganku di perkuliahan, Martha Chaerani, Putri Dian Lestari, Laili Shabrina, Desi Triani Lestari, Indah Tya, Afrizal Miba, Abdul Fatah, Geraldo Ramadana Salahudin, Agustina Safitri, Alda Viratami, Ericho, Galuh Widya dll.
11. Keluarga besar kelas A yang ku sayangi, yang selama masa kuliah telah memberikan semangat serta motivasi untuk berjuang bersama.
12. Psikologi angkatan 2017 dan kakak serta adik-adik yang telah memberikan kebersamaan, dukungan maupun semangat.
13. Mahasiswa Prodi Teknik Geofisika ITERA semester 6&8 yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.
14. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT. Amin.

Bandar Lampung, 14 Febuari 2021

Firda Seftiana Krismiati
1731080026

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	viii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Peneleitian	9
E. Penelitian Terdahulu	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Kecenderungan Depresi.....	15
1. Definisi Depresi.....	15
2. Simtom dan Gejala Depresi.....	16
3. Aspek-aspek Depresi.....	19
4. Faktor-faktor Depresi	21
5. Depresi dalam Perspektif Islam dan Tasawuf	24
B. Kematangan Emosi.....	27
1. Definisi Kematangan Emosi.....	27
2. Aspek Kematangan Emosi	28
3. Karakteristik Kematangan Emosi.....	30
4. Kematangan Emosi dalam Perspektif Tasawuf....	32
C. Perasaan Putus Cinta.....	34
1. Definisi Cinta dalam Perspektif Islam	34

2. Komponen Cinta.....	37
3. Putus Cinta.....	38
4. Indikator Perasaan Putus Cinta.....	40
5. Tahapan Putus Cinta.....	42
D. Dinamika Hubungan antara Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta Dengan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa.....	43
E. Kerangka Berpikir.....	46
F. Hipotesis.....	48

BAB III METODE PENELITIAN..... 49

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	49
B. Definisi Operasional.....	49
1. Kecenderungan Depresi.....	49
2. Kematangan Emosi.....	50
3. Perasaan Putus Cinta.....	50
C. Subjek Penelitian.....	51
1. Populasi.....	51
2. Sampel.....	52
D. Metode Pengambilan Data.....	52
E. Validitas dan Reliabilitas.....	57
1. Uji Validitas.....	57
2. Uji Reliabilitas.....	57
F. Teknik Analisis Data.....	58

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.... 59

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian.....	59
1. Orientasi Kancan.....	59
2. Pelaksanaan Penelitian.....	59
A. Persiapan Administrasi.....	59
B. Persiapan Alat Ukur.....	60
C. Pelaksanaan Try Out.....	61
D. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	61
E. Penyusunan Skala Penelitian.....	63
F. Penentuan Subjek Penelitian.....	64

G. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	65
H. Skoring.....	66
B. Hasil Analisis Data Penelitian.....	66
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	66
2. Kategorisasi Variabel Penelitian.....	67
A. Kategorisasi Kecenderungan Depresi.....	68
B. Kategorisasi Kematangan Emosi.....	69
C. Kategorisasi Perasaan Putus Cinta.....	70
3. Uji Asumsi.....	71
A. Uji Normalitas.....	71
B. Uji Linieritas.....	72
C. Uji Hipotesis.....	73
D. Pengujian SE Variabel Independen.....	75
C. Hasil dan Pembahasan.....	77
BAB V KESIMPULAN.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Rekomendasi	84
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Populasi Penelitian.....	45
Tabel. 2 Blueprint Kecenderungan Depresi.....	48
Tabel. 3 Blueprint Kematangan Emosi.....	49
Tabel. 4 Blueprint Perasaan Putus Cinta.....	50
Tabel. 5 Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Perasaan Putus Cinta	56
Tabel. 6 Sebaran Aitem Valid Skala Kecenderungan Depresi	57
Tabel. 7 Sebaran Aitem Valid Skala Kematangan Emosi.....	58
Tabel. 8 Sebaran Aitem Valid Skala Perasaan Putus Cinta	58
Tabel. 9 Deskripsi Data Penelitian	60
Tabel. 10 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel. 11 Hasil Uji Linieritas	66
Tabel. 12 R-Square	67
Tabel. 13 Rangkuman Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga	68
Tabel. 14 Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif.....	70



DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Bagan Hubungan antara VB dengan VT	40
Gambar. 2 Grafik Jumlah Subjek Penelitian	59
Gambar. 3 Diagram Kategorisasi Skor Variabel Kecenderungan Depresi	62
Gambar. 4 Diagram Kategorisasi Skor Variabel Kematangan Emosi	63
Gambar. 5 Diagram Kategorisasi Skor Variabel Perasaan Putus Cinta	64



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran. 1 Rancangan Skala Penelitian
- Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba
- Lampiran. 3 Validitas Dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala
- Lampiran. 4 Skala Penelitian
- Lampiran. 5 Data Skor Penelitian
- Lampiran. 6 Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran. 7 Data Subjek Penelitian
- Lampiran. 8 Hasil Uji Asumsi
- Lampiran. 9 Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran. 10 Mencari Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif
- Lampiran. 11 Surat Perizinan Penelitian
- Lampiran. 12 Kartu Konsultasi
- Lampiran. 13 Hasil Cek Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu di suatu institut ataupun universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa termasuk makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu, mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, oleh karena itu mahasiswa juga disebut sebagai makhluk sosial. Seorang mahasiswa, dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan jika dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012) .

Namun, semakin dewasa seorang individu, tentunya semakin berat pula tantangan hidup dan tanggung jawabnya, tidak terkecuali saat individu memasuki fase menjadi seorang mahasiswa. Banyaknya tugas, tekanan serta persoalan hidup yang dialami secara tidak sadar dapat mempengaruhi fisik dan kesehatan mental mahasiswa. Menurut laporan *Student Minds* (Students Minds, 2014), stres yang memicu depresi termasuk ke dalam kesulitan terbesar yang dialami oleh mahasiswa.

Depresi sering terjadi pada orang dewasa, menurut Lubis (2009) depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan maupun suatu perasaan tidak memiliki harapan lagi. Depresi juga diartikan sebagai suatu perasaan sendu atau sedih dimana pada umumnya pergerakan fisik dan fungsi tubuh menjadi lambat, kehilangan kegembiraan/gairah, gangguan tidur maupun selera makan. Depresi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dikarenakan orang menjadi tidak mempunyai semangat dalam mengerjakan apapun. Selain itu perilaku individu yang mengalami depresi juga akan berubah, jika sebelumnya senang

bermain dengan teman-temannya namun pada saat mengalami depresi, individu lebih suka menyendiri atau tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungannya (Maulida, 2012).

Tingkat prevalensi depresi tercatat sangat tinggi. Sekitar 350 jutaan orang di dunia yang menderita gangguan depresi dalam hidupnya dan hanya 17 % pasien yang berkonsultasi dengan psikiater (WHO, 2016). WHO juga memperkirakan bahwa di tahun 2020, depresi akan menjadi salah satu gangguan mental yang akan dialami banyak orang dan juga depresi berat akan menjadi penyebab kedua terbesar kematian setelah penyakit serangan jantung. Kejadian depresi yang tertinggi berada di kawasan Asia Tenggara, yaitu sejumlah 86,94 atau sekitar (27%) dari 322 miliar individu.

Berdasarkan data dari WHO, Indonesia sendiri berada di urutan ke lima dengan jumlah kejadian depresi mencapai (3,7%) (WHO, 2017). Kemenkes RI mengatakan, di Indonesia sendiri angka kejadian depresi berdasarkan hasil dari RISKESDA 2018, menunjukkan bahwa (6,1%) yang mengalami depresi, yang lebih banyak terjadi di provinsi Sulawesi Tengah, yaitu sebesar (12,3%) (Kemenkes RI, 2018).

Dampak yang ditimbulkan akibat depresi ini sangat banyak diantaranya, orang yang menderita depresi memiliki perasaan kesepian, ketidakberdayaan dan putus asa, sehingga mereka dapat mempertimbangkan untuk membunuh dirinya sendiri, kemudian setidaknya 80% dari orang yang menderita depresi juga mengalami insomnia atau kesulitan untuk tidur. Individu yang mengalami depresi juga cenderung menarik diri dan menjauhkan diri dari orang lain, yang menyebabkan hubungannya dengan orang lain maupun lingkungan sekitar menjadi tidak baik. Orang yang menderita depresi juga cenderung memiliki motivasi yang menurun untuk melakukan aktivitas ataupun minat pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari, mengalami gangguan pola makan, serta memiliki perilaku yang merusak seperti, agresivitas dan kekerasan, menggunakan obat-obatan terlarang dan alkohol, juga perilaku merokok yang

berlebihan (Dirgayunita, 2016). Pada mahasiswa yang mengalami depresi mereka jadi kesulitan fokus belajar dan mengerjakan tugas karena terlalu mengkhawatirkan hal-hal kecil yang terjadi di hidup mereka (Imanniar, 2018).

Menurut Winnicot (Winnicott, 1990), depresi dapat dikarenakan oleh faktor internal dan eksternal yang mana faktor internal tersebut salah satunya yaitu kematangan emosi. Menurut Walgito (Walgito, 2005), kematangan emosi adalah dimana individu mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti pemikiran anak-anak atau orang yang tidak matang. Oleh karena itu, individu yang telah matang emosinya banyak mengabaikan rangsangan yang dapat memicu ledakan emosi. Individu yang sudah matang emosinya, cenderung akan memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak mudah berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati lain, seperti dalam periode sebelumnya. Kematangan emosi seharusnya sudah dicapai pada periode dewasa awal. Semakin bertambah usia individu, maka emosinya diharapkan akan lebih matang dibandingkan dengan periode-periode sebelumnya (Hurlock, 2002).

Mahasiswa sebagai kelompok individu yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal semestinya sudah mencapai tahap kematangan emosi yang baik. Ketika individu memiliki kematangan emosi yang tinggi, maka kecenderungan mengalami depresi akan rendah. Namun, pada kenyataannya masih banyak kasus kecenderungan depresi yang dialami oleh mahasiswa, dikuatkan dengan adanya penelitian Haryanto yang menghasilkan bahwa kasus depresi pada mahasiswa terdapat angka yang mendekati depresi dilihat dari hasil tes grafis dan gejala-gejala yang muncul dari gangguan depresi.

Jika seseorang emosinya belum matang, maka ekspresi-ekspresi emosi yang akan ditimbulkan cenderung negatif dan meledak-ledak, sehingga apabila dihadapkan pada suatu masalah, maka akan sulit mengatasinya. Sharma (Sharma, 2012)

menyebutkan bahwa penyesuaian yang dilakukan mahasiswa tahun pertama menyebabkan ketidakstabilan emosi. Ketidakstabilan emosi yang intens, tidak terkontrol, dan irasional dapat meningkat menjadi gangguan emosional di masa mendatang, salah satunya adalah depresi. Sehingga, dapat dikatakan bahwa kematangan emosi pada mahasiswa sangat berkaitan dengan kecenderungan depresi yang dialami. Dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfah (Ulfah, 2016) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus hubungan percintaan.

Kemudian, menurut Kaplan (Kaplan & Sadock, 2010) dalam teori psikodinamika Freud disebutkan bahwa salah satu penyebab terjadinya depresi adalah kehilangan objek yang dicintai, serta menurut Tavis & Wade (Tavis et al., 2007) bahwa salah satu faktor penyebab depresi yaitu kehilangan hubungan yang bermakna. Banyak dari mereka yang mengalami depresi memiliki riwayat perpisahan dan kehilangan, baik pada masa lalu, maupun masa sekarang. Salah satu bentuk riwayat kehilangan dan perpisahan yang banyak dialami oleh mahasiswa adalah mengalami putus cinta dengan kekasih/pacarnya. Sesuai karakteristik perkembangan seksualnya, mahasiswa umumnya sudah mengembangkan perilaku seksual dalam bentuk relasi heteroseksual atau pacaran (Soetjiningsih, 2004).

Terbentuknya relasi heteroseksual pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh tugas perkembangannya, yaitu mulai membentuk hubungan baru dengan lawan jenis (Hurlock, 2002). Pada masa tersebut, mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa dan mampu mengatasi persoalan-persoalan hidup yang dialaminya, termasuk pada saat mengalami putus cinta dengan lawan jenis. Mighwar (Al-Mighwar, 2006) mengatakan gaya pacaran mahasiswa saat ini tidak hanya sebagai bentuk pengenalan, tetapi sudah merasa memiliki pasangannya seutuhnya, serta relasi

heteroseksual yang juga dapat memicu mahasiswa yang berpacaran melakukan perilaku seksual (Hurlock, 2002) yang akhirnya akan berakibat tidak baik pada saat mahasiswa tersebut mengalami putus cinta.

Putus cinta adalah suatu peristiwa yang khas (*idiosyncratic*) terhadap orang yang mengalaminya. Linda (Linda, 2007) berpendapat bahwa putus cinta adalah berakhirnya suatu hubungan yang dibina selama beberapa waktu tertentu dan dapat menimbulkan rasa duka serta masa berkabung. Putus cinta dapat dilihat sebagai event ataupun proses. Pada saat tahap ini, individu kemudian menjadi ambivalen terhadap pasangannya, mulai berkembang masing-masing atau secara terpisah baik dari segi psikologis, sosial maupun emosional. Duck & Rollie (Duck & Rollie, 2006) mengemukakan, di tahap ini juga, mereka akan mulai merasa tidak mempunyai masa depan di dalam hubungan tersebut dan mulai merasakan *grief* (kesedihan) terkait dengan rasa kehilangan hubungan tersebut.

Survey awal yang telah peneliti lakukan sebelumnya dengan cara menyebar kuesioner sederhana terhadap 15 orang mahasiswa prodi teknik geofisika ITERA menghasilkan, 15 orang tersebut pernah mengalami putus cinta, 13 diantaranya mengalami kesedihan akibat putus cinta yang mana kesedihan yang dialami itu seperti menangis, tidak ada motivasi, lemas, tidak bergairah, tidak nafsu makan, tidak dapat beraktivitas seperti biasanya, merasa ada yang kurang, kesepian, melamun, merasa kehilangan, stress, pusing, dan bahkan ada untuk sekedar bangun dari tempat tidur pun sulit, tidak mau keluar rumah, tidak ingin bertemu orang-orang serta mengalami krisis kepercayaan terhadap orang lain, mudah kecewa serta sulit menerima orang baru yang datang. Hal tersebut dialami mereka selama 1 minggu lebih dan berdampak terhadap aktivitas serta orang-orang disekitar mereka.

Kemudian, hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 12 Desember 2020 dengan dua orang mahasiswi ITERA yang sebelumnya sudah mengisi kuesioner survey awal, dua

mahasiswi tersebut mengalami putus cinta dengan pacarnya. Mahasiswi yang pertama berinisial FF. Menurut penuturan FF dia telah menjalin hubungan berpacaran dengan kekasihnya yang berinisial EP 2 tahun lamanya, namun, seminggu yang lalu FF diputuskan oleh pacarnya dengan alasan sudah bosan, karena menurut pacarnya, FF akhi-akhir ini terlalu posesif dan selalu sibuk minta dikabari setiap harinya. Padahal menurut penuturan FF, justru sikap pacarnya yang berubah selama 2 minggu terakhir, FF mengatakan bahwa pacarnya itu bersikap cuek dan sudah jarang membalas chatnya dan terakhir EP chat hanya mengatakan ingin putus. Seketika perasaan kaget, pengen nangis, sedih itu campur aduk saat saya membaca pesan itu, jelas FF.

Awalnya FF masih mempertanyakan kenapa pacarnya itu tiba-tiba memutuskannya, tetapi jawaban pacarnya malah semakin membuatnya sedih, karena pacarnya menyalahkan sikap FF yang menurutnya posesif. Bahkan, setelah mengatakan itu, kontak FF di blokir oleh pacarnya. Hari itu FF menangis seharian, mengurung dirinya di kamar, tidak mau makan, tidak tidur sampai pagi dan hanya menangis sambil memandangi foto pacarnya. Sikap FF selalu seperti itu sampai seminggu lamanya, FF hanya keluar kamar seperlunya saja, dan jika disuruh makan oleh orang tuanya dia selalu menjawab tidak lapar. FF bahkan menuturkan bahwa FF selalu menyesali dan merasa bersalah atas putusnya hubungan cintanya dengan EP. Mahasiswi kedua berinisial SP juga mengalami putus dengan pacarnya setelah 1 tahun menjalin pacaran, SP diputuskan pacarnya dengan alasan karena pacarnya telah mempunyai kekasih baru. Tetapi, respon SP tidak separah FF, SP tetap bisa beraktifitas normal, hanya saja SP mengalami penurunan nafsu makan hingga menyebabkan berat badannya turun, suka melamun dan tidak fokus jika melaksanakan aktifitas perkuliahan.

Santhrock (Santhrock, 2014) mengatakan bahwa individu kebanyakan mengalami depresi dikarenakan mengalami konflik dengan pacar, teman, ataupun orang-orang disekitarnya. Komnas perlindungan anak (PA) memperlihatkan data bahwa sejak awal

2016 hingga Mei 2016, telah ditemukan bahwa ada 20 kasus anak bunuh diri. Mengenai penyebabnya, komnas PA mengatakan, ada delapan kasus bunuh diri anak atau remaja disebabkan oleh putus cinta. Dikuatkan juga dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Agus (2016) yang menunjukkan bahwa kegagalan cinta ikut berpengaruh dengan terjadinya kejadian depresi pada remaja

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam Apakah ada Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Ditinjau dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk melihat hubungan antara kematangan emosi dan perasaan putus cinta dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa.
2. Untuk melihat hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa.
3. Untuk melihat hubungan antara perasaan putus cinta dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
Berdasarkan dengan adanya penelitian ini maka diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan psikologi khususnya di bidang psikologi klinis, psikologi perkembangan serta kaitannya dalam bidang ilmu keislaman.
2. Manfaat Praktis
Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka manfaat praktis yang bisa diambil, yaitu:
 - a. Bagi mahasiswa
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait bagaimana cara pencegahan depresi dengan kematangan emosi yang baik dan perasaan putus cinta

yang sewajarnya dari segi psikologis serta pendekatan spiritualitas terhadap pencegahan depresi dalam islam.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai masalah kecenderungan depresi yang dialami mahasiswa, penyebab serta bagaimana melakukan pencegahannya dan cara mengantisipasinya dari segi psikologis maupun pendekatan spritualitas dalam islam.

c. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan peran, pengetahuan, serta tindakan orang tua dalam melakukan pendampingan pada anak dengan baik, agar dapat mencegah terjadinya kecenderungan depresi yang berpotensi dialami oleh mahasiswa dengan pendekatan-pendekatan psikologis serta pendekatan spiritualitas dalam islam.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan sebagai bahan perbandingan serta acuan untuk penelitian yang akan dilakukan. Selain itu, juga dapat memberikan kejelasan akan perbedaan ataupun keunikan antar penelitian. Pada penelitian ini, beberapa penelitian terdahuluyang dapat menjadi acuan diantaranya:

1. Hasil Penelitian Tuasikal & Retnowati (2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Tuasikal & Retnowati (Tuasikal & Retnowati, 2019) yang berjudul “Kematangan Emosi, *Problem-Focused Coping*, *Emotion-Focused Coping* dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama” dengan menggunakan metode kuantitatif. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah, kematangan emosi, *problem-focused coping*, dan *emotion-focused coping* berkontribusi terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama di DIY. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 214 mahasiswa D3 maupun S1 yang sedang menempuh tahun pertama (angkatan 2016) di

perguruan tinggi yang ada di DIY. Karakteristik subjek adalah mahasiswa tahun pertama yang berdomisili di DIY selama menempuh pendidikan tinggi dan berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala, terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian, yaitu Skala Kematangan Emosi, Skala Koping, dan BDI-II.

Setelah dilakukan penelitian, maka didapatkan hasil analisis regresi berganda menunjukkan $R^2=0,190$ dan $F=16,472$ dengan $p<0,05$. Koefisien determinasi R^2 sebesar 0,190 menunjukkan bahwa variabel kematangan emosi dan *emotionfocused coping* memberikan sumbangan sebesar 19% terhadap variabel kecenderungan depresi. Berdasarkan tabel koefisien pada hasil analisis regresi, tampak bahwa kematangan emosi memiliki $t=-6,026$ dengan taraf signifikansi di bawah 0,05 ($p<0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan linier yang signifikan dan berkorelasi negatif dengan kecenderungan depresi.

2. Hasil Penelitian Agus (2016)

Penelitian yang dilakukan oleh Agus (2016) dengan judul “Hubungan Kegagalan Cinta dengan Terjadinya Kejadian Depresi pada Remaja”. Hipotesis pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara kegagalan cinta dengan terjadinya kejadian depresi pada remaja kelas sebelas di SMAN 3 Bojonegoro tahun 2014. Desain penelitian yang digunakan adalah jenis analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi dengan melalui pendekatan *cross sectional*, dalam penelitian ini populasinya adalah semua remaja pada siswa SMAN 3 Bojonegoro dengan jumlah 240 siswa kelas sebelas pada tahun 2014.

Berdasarkan uji statistik Sperman's rho diperoleh derajat signifikan $(0.000) < (0,05)$ Maka H_1 diterima. H_0 ditolak artinya ada hubungan antara kegagalan cinta dengan terjadinya kejadian depresi pada remaja kelas sebelas di

SMAN 3 Bojonegoro tahun 2014 dan didapatkan correlation coefficient (0.515) sedang.

3. Hasil Penelitian Ulfah (2016)

Penelitian yang dilakukan oleh Ulfah (Ulfah, 2016) dengan judul “Hubungan Kematangan emosi dan Kebahagiaan pada Remaja yang Mengalami Putus Cinta” menggunakan metode kuantitatif. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu, ada hubungan antara kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus cinta. Populasi dalam penelitian ini adalah 84 remaja yang berusia sekitar 17-21 tahun yang telah berpisah dengan pacar terakhirnya dan maksimal kejadian tersebut terjadi dua tahun yang lalu. Sampel penelitian ini adalah remaja dengan kriteria pernah berpacaran dan mempunyai mantan pacar. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala, adapun skala kebahagiaan dibuat berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan individu menurut Carr yang terdiri dari aspek afektif dan aspek kognitif. Kematangan emosi subjek dalam penelitian ini diukur melalui skala kematangan emosi berdasarkan teori aspek-aspek kematangan emosi menurut Katkovsky dan Gorlow.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami putus cinta. Hal ini dapat dilihat dari koefisien korelasi kedua variabel sebesar 0,721 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal di atas dapat diasumsikan bahwa semakin baik kematangan emosi yang dimiliki maka akan semakin tinggi kebahagiaan, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat kematangan emosi maka akan semakin rendah tingkat kebahagiaan yang terjadi pada individu yang mengalami putus cinta.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecenderungan Depresi

1. Definisi Depresi

Depresi adalah suatu gangguan *mood* yang biasanya disertai dengan tidak adanya perasaan kendali dan pengalaman subjektif, dan juga mengalami penderitaan yang dirasa berat. *Mood* itu sendiri merupakan suatu keadaan emosional internal yang meresap dari seseorang, dan bukan suatu afek, tetapi adalah suatu ekspresi dari isi emosional pada saat itu (Kaplan & Sadock, 2010). Beck (Beck, 2006), berpendapat bahwa depresi sebagai suatu keadaan abnormal pada seseorang yang ditunjukkan dengan tanda-tanda dan gejala-gejala seperti suasana hati yang murung, sikap pesimistik dan nihilistik, kehilangan spontanitas, serta tanda-tanda vegetatif yang spesifik, seseorang yang mengalami depresi akan cenderung membandingkan diri dengan orang lain, meyakinkan diri dengan evaluasi diri yang negatif, pikiran-pikiran yang negative atau disebut dengan kognitif depresif.

Depresi menurut Nevid, dkk (Nevid et al., 2005), merupakan periode kesedihan dari waktu ke waktu, merasa sangat terpuruk, sering menangis, kehilangan minat pada berbagai hal, sulit untuk berkonsentrasi, berharap hal terburuk akan terjadi, atau bahkan berpikiran mempertimbangkan untuk bunuh diri. Winnicott (Winnicott, 1990) depresi merupakan suatu konsep gangguan mental yang sangat luas. Karena itu, depresi berkisar dari hampir normal hingga hampir psikotik.

Atkinson (Atkinson et al., 2010) berpendapat bahwa sebagian besar individu pernah mengalami saat-saat merasa sedih dan tidak tertarik pada aktivitas apapun, bahkan aktivitas yang menyenangkan. Depresi merupakan respon terhadap stres kehidupan. Simtom depresi pada seseorang akan terlihat seperti kurang berminat pada kegiatan yang

menyenangkan, menjauhi teman, pesimis tanpa harapan, rasa tidak peduli atau kebosanan yang berlebihan, kurang motivasi dan energi, gangguan tidur, cenderung berpakaian gelap, menulis bertema kesedihan, mendengar musik bertema suasana hati kacau..

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti. Sehingga seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) tersebut dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan interpersonal.

2. Simtom-simtom Depresi

Menurut Beck (Beck, 2006), gangguan depresi tidak hanya meliputi gangguan afektif (emosional) saja, tetapi juga meliputi aspek kognitif, motivasional, vegetatif dan juga fisik. Beck mengklasifikasikan simtom-simtom depresi dalam beberapa kelompok yaitu:

a. Simtom Afektif

Pada simtom afektif perubahan pada perasaan, manifestasinya berupa kesedihan, berkurang bahkan hilangnya kesenangan dan respon terhadap kegembiraan, apatis, berkurang bahkan hilangnya perasaan cinta terhadap orang lain dan kecemasan.

b. Simtom Kognitif.

Simtom kognitif mengandung tiga bagian yang berbeda. Bagian pertama sikap penderita yang menyimpang terhadap diri sendiri, pengalaman atau lingkungan dan masa depannya. Simtom ini termasuk menilai jelek diri sendiri, distorsi citra tubuh dan harapan negatif. Bagian kedua adalah penimpaan kesalahan kepada diri sendiri. Penderita meyakini bahwa dirinya adalah sumber berbagai permasalahan. Bagian ketiga ditandai dengan ketidakmampuan seorang individu dalam mengambil sebuah keputusan.

c. Simtom Motivasional

Simtom motivasional diartikan dengan tidak adanya keinginan untuk melakukan berbagai aktivitas seperti makan dan minum obat, timbulnya hasrat untuk mati dan meningkatnya ketergantungan pada orang lain. Pada orang depresi terlihat adanya penurunan atau hilangnya motivasi untuk melakukan berbagai aktivitas dari biasanya.

d. Simtom Vegetatif

Simtom vegetatif menunjukkan perubahan vegetatif seperti gangguan makan, tidur dan dorongan libido. Pada simtom vegetatif, biasanya individu menunjukkan simtom seperti kehilangan nafsu makan dan insomnia.

Menurut *American Psychiatric Association* dalam DSM-IV gangguan depresi ditandai dengan adanya empat atau lebih simtom berikut yang berlangsung dalam jangka waktu paling sedikit 2 minggu yaitu:

- a) Kesedihan, suasana hati depresi yang terjadi hampir tiap hari.
- b) Kehilangan minat dan kesenangan pada semua hal.
- c) Hilangnya nafsu makan dan berat badan menurun secara signifikan atau meningkatnya nafsu makan dan bertambahnya berat badan secara signifikan.
- d) Sulit tidur, tidak dapat tidur setelah bangun atau bahkan ada kecenderungan ingin tidur terus sepanjang waktu.
- e) Perubahan tingkat aktivitas, cenderung menjadi lethargic, hambatan psikomotor atau adanya agitasi.
- f) Hilangnya energi dan sering merasa lelah.
- g) Konsep terhadap dirinya negatif, ada kecenderungan untuk menyalahkan dirinya sendiri (*selfblame*), merasa tidak berharga.
- h) Tidak mampu berkonsentrasi, berfikir dan membuat keputusan.
- i) Sering muncul pikiran untuk mati atau muncul ide bunuh diri atau mencoba melakukan bunuh diri.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa simtom-simtom depresi meliputi simtom afektif, kognitif, motivasional, serta vegetatif.

3. Aspek-aspek Depresi

Menurut Beck (Beck, 2006) terdapat beberapa aspek dari depresi, diantaranya:

a. Afektif

Yang dimaksud dengan aspek afektif disini yaitu adanya perubahan pada kondisi emosional pada orang yang mengalami depresi, seperti perasaan terpuruk, sedih dan juga muram. Perubahan dalam emosional inilah yang biasanya dapat menyebabkan seseorang sering menangis dan mudah tersinggung, serta selalu merasa gelisah atau kehilangan kesadaran.

b. Motivasi

Yang dimaksud dengan aspek motivasi disini yaitu adanya perubahan dalam motivasi seseorang yang mengalami depresi, seperti hilangnya motivasi atau merasa sulit dalam melakukan kegiatan sehari-hari, atau bahkan mengalami rasa malas yang berlebihan untuk hanya sekedar bangun dari tempat tidur. Perubahan pada motivasi ini juga dapat menyebabkan hilangnya minat dalam beraktivitas di lingkungan sosial, bahkan dalam aktivitas yang biasanya menyenangkan. Selain itu, juga akan mengalami penurunan minat pada seks, serta tidak akan merespon meski menerima pujian ataupun *reward*.

c. Vegetatif

Yang dimaksud dalam aspek vegetatif disini yaitu adanya perubahan pada fungsi dan perilaku motorik, seperti bergerak atau berbicara lebih lambat dari biasanya. Selain itu, akan muncul perubahan dalam pola tidur dan pola makan. Perubahan dalam fungsi dan perilaku motorik ini akan menyebabkan berubahnya pola tidur seperti tidur yang berlebihan ataupun sebaliknya, serta kesulitan untuk dapat tidur. Sedangkan perubahan pada pola makan yaitu seperti makan yang berlebihan ataupun berkurangnya

nafsu makan sehingga akan berdampak pada perubahan dalam berat badan, baik itu bertambahnya berat badan ataupun menurunnya berat badan. Orang yang menderita depresi merasa malas untuk beraktivitas dan biasanya akan duduk dengan tatapan yang kosong dan dengan tubuh yang terkulai lemah.

d. Kognitif

Yang dimaksud dengan aspek kognitif disini yaitu adanya perubahan dalam kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi dan tidak dapat berfikir secara jernih. Perubahan pada hal kognitif ini dapat menyebabkan seseorang berfikir secara negatif mengenai dirinya dan masa depan. Biasanya, orang yang mengalami perubahan kognitif ini akan terus merasa bersalah dan menyesal dengan apa yang telah terjadi dimasa lalu, sehingga akan memiliki harga diri yang rendah dan berpikir tentang kematian atau bahkan bunuh diri.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa depresi terdiri dari empat aspek yaitu aspek afektif, aspek motivasi, aspek vegetatif, serta aspek kognitif.

4. Faktor-faktor Depresi

Menurut Winnicot (Winnicott, 1990), depresi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya:

1. Kematangan emosi

Kematangan emosi merupakan suatu proses yang mana kepribadian secara terus menerus berusaha keras untuk dapat mencapai *sense* emosional yang sehat, baik secara intrapsikis maupun interpersonal. Menurut Winnicott, akhir dari depresi, akan datang penyakit-penyakit depresi yang menyiratkan kematangan individu dan menyiratkan tingkat integrasi dalam diri.

2. Faktor Biologis

Faktor biologis disini seperti adanya perubahan hormon dalam tubuh seseorang seperti saat wanita sedang menstruasi sehingga membuat wanita tersebut menjadi

lebih sensitif serta hal-hal yang berkaitan dengan efek psikologis seperti tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

3. Faktor Kepribadian

Faktor kepribadian disini seperti seseorang yang tidak mampu mengungkapkan apa yang dirasakan kepada orang lain, seseorang dengan harga diri yang rendah, dan seseorang yang selalu bergantung kepada orang lain.

Sedangkan, menurut Tavris dan Wade (Tavris et al., 2007) terdapat beberapa penyebab munculnya depresi pada individu, diantaranya:

a) Kehilangan Hubungan yang Bermakna

Faktor pertama adalah kehilangan hubungan yang bermakna. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya depresi pada individu yang memang rentan, banyak dari mereka yang mengalami depresi memiliki riwayat perpisahan dan kehilangan. Salah satu riwayat perpisahan ataupun kehilangan yang banyak dialami oleh seseorang yaitu perpisahan dengan pasangannya (putus cinta), yang mana hal tersebut menyebabkan seseorang kehilangan suatu hubungan (berpacaran) yang sebelumnya telah mereka jalin dalam jangka waktu tertentu. Seseorang yang mengalami putus cinta pada umumnya akan merasakan perasaan-perasaan kesedihan karena merasa kehilangan.

b) Pengalaman Hidup

Kondisi kehidupan yang dimiliki individu seperti peranan yang mereka miliki, status, tingkat kepuasan terhadap pekerjaan, serta keluarga juga dapat mempengaruhi depresi yang dialami individu.

c) Faktor Genetis

Gen dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi dengan cara mempengaruhi tingkat serotonin dan saraf pengantar lainnya, yang terdapat di otak. Gen juga dapat mempengaruhi produksi dari hormon stres, kortisol, yang

pada dosis tertentu dapat menyebabkan kerusakan pada hipokampus dan amygdala.

d) Kebiasaan Kognitif

Depresi melibatkan suatu cara berpikir negatif yang spesifik mengenai situasi yang dialami oleh seseorang. Pada umumnya mereka yang mengalami depresi meyakini bahwa situasi yang mereka alami adalah situasi yang permanen, mereka berpikir bahwa (“tidak akan ada satu pun hal baik yang akan terjadi pada saya”) dan tidak terkendali (“saya merasa depresi karena saya jelek dan tidak ada yang dapat saya lakukan untuk memperbaiki hal itu”).

Kaplan (Kaplan & Sadock, 2010) dalam teori psikodinamika Freud juga menyebutkan bahwa salah satu penyebab terjadinya depresi adalah kehilangan objek yang dicintai, seperti salah satunya kehilangan sosok seorang kekasih yang sebelumnya menjalin hubungan berpacaran lalu kemudian berpisah karena putus.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi munculnya depresi dapat disebabkan oleh : faktor biologi, kematangan emosi, kepribadian, genetik, pengalaman hidup, kehilangan hubungan yang bermakna, kebiasaan kognitif, serta kehilangan objek yang dicintai. Pada penelitian ini akan difokuskan dari faktor kematangan emosi dan dari faktor kehilangan hubungan yang bermakna atau kehilangan objek yang dicintai yaitu perasaan putus cinta setelah mengalami putusnya hubungan berpacaran/kehilangan seorang kekasih yang dialami oleh mahasiswa.

5. Depresi Dalam Pandangan Islam dan Kajian Tasawuf

Pada dasarnya manusia adalah sesosok makhluk yang paling sering dilanda masalah. Ketika seseorang dihadapkan pada suatu masalah, sedangkan dirinya belum atau tidak siap dalam menghadapinya, tentu jiwa dan

pikirannya akan menjadi guncang dan perkara tersebut sudahlah menjadi fitrah bagi setiap manusia (Muzakkir, 2018). Ilmu Kedokteran dan Kesehatan mental dalam al-Qur'an mengemukakan beberapa penyakit mental yang disebabkan oleh seseorang jauh dari al-Qur' n diantaranya sebagai berikut : *Riya*'' yaitu bertingkah laku karena motif ingin dipuji atau diperhati- kan orang lain, asad dan dengki atau iri hati, Rakus (berlebih-lebihan dalam makan), Waswas merupakan bisikan hati, akan nafsu dan kelezatan, Ingkar janji, Membicarakan kejelekan orang lain (*ghibah*), Sangat marah (*syiddat al-gha ap*), Cinta dunia (*ubb ad dunya*), Cinta harta (*ubb al-Mal*), Kebakhilan (pelit), Cinta pada kedudukan atau pangkat (*hubb al-Jah*), Kesombongan (*kibr*) atau bangga (*ujub*) (Hawari, 2010).

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, dan keturunan. Istilah kebahagiaan, ketentraman, keselamatan, kejayaan, kemakmuran dan kesempurnaan, dalam istilah kesehatan mental tersebut, al-Qur'' n juga terdapat ayat-ayat yang berkaitan dengan uraian definisi kesehatan mental, meliputi hubungan manusia dengan dirinya sendiri, sesama manusia, lingkungan dan Tuhan, yang kesemuanya ditujukan untuk mendapatkan hidup bermakna bahagia dunia dan akhirat (Hawari, 2010).

Di dunia modern saat ini, ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami guncangan, depresi, stres, dan tekanan, namun akhlak mulia dan sopan santun akan mengurangi tingkat tekanan mental dan akan menyebabkan panjang usia (Muzakkir, 2018). Ketidakadaan spiritualitas diri dalam tubuh akan membuat jiwa menjadi labil dan mudah untuk melakukan kejahatan karena spiritualitas seorang manusia sangatlah berpengaruh dalam kehidupan sehari-harinya (Muzakkir, 2018).

Keringnya jiwa dari spiritualitas menjadi sebab sakitnya mental dalam jiwa manusia, Al-Qur'an sudah menjelaskan berbagai faktor sakitnya mental setiap orang

melalui pencitraan hati yang digambarkan dengan penyakit hati (Muzakkir, 2018). Apabila pergolakan jiwa ini berlangsung terus-menerus maka seseorang akan menjadi stress (tertekan batinnya), kemudian menuju pada tingkat depresi (Muzakkir, 2018). Al-Ghazali mengatakan bahwa didalam diri manusia *qalbu* bertindak sebagai raja dan akal sebagai perdana menteri yang akan menginterpretasi dan melaksanakan apa yang menjadi keinginan sang raja (Taufiq, 2006). Gymnastiar (2005) menyebutkan bahwa munculnya konflik, stres, depresi dan ketidakbahagiaan dikarenakan adanya keresahan, kegelisahan dan ketidaktenangan dalam hati. Bila hati sedang sakit, maka tindak dan perilaku manusia akan menyimpang (abnormal) atau mental akan menjadi tidak sehat karena hati merupakan pangkal dari segala perbuatan (Muzakkir, 2018). Dalam konteks ini sejalan dengan hadis Nabi Muhammad saw yang berbunyi:

إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: “Ketahuilah bahwa pada diri manusia terdapat ‘segumpal daging’, apabila ia baik maka baiklah seluruh tubuh, dan apabila ia rusak maka rusaklah seluruh tubuh, itulah yang disebut *qalbu* (hati sanubari).”

Hadis di atas diriwayatkan oleh H.R. Bukhari dan Muslim (Muzakkir, 2018) pemaparan tersebut menunjukkan bahwa *qalbu* merupakan sentral penentu baik buruknya diri (self) manusia. Kemudian Allah berfirman dalam AL-Qur’an QS (Al-Imran) A.139 yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Terjemahnya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.

Tafsir Ibnu Katsir (Umar, Katsir & Dimasyqi 2015), Allah subhanahu wa ta'ala Berfirman menghibur hati kaum mukmin: Janganlah kalian bersikap lemah. Yakni janganlah kalian menjadi lemah dan patah semangat karena apa yang baru kalian alami dan jangan (pula) kalian bersedih hati, padahal kalianlah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kalian orang-orang yang beriman. Maksudnya, akibat yang terpuji dan kemenangan pada akhirnya akan kalian peroleh, wahai orang-orang mukmin.

Peristiwa depresi dapat menimpa kepada siapa saja dan tanpa pandang bulu, tergantung pada kemampuan diri masing-masing dalam menemukan dan mengembangkan kekuatan diri yang telah diberikan oleh Allah yang dimaksudkan sebagai senjata dalam menghadapi ujian, cobaan dan melawan depresi (Muzakkir, 2018). Al-Qur'an sebagai as-syifa mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan tekanan jiwa (Hawari, 2010). Hal tersebut senada dengan yang diungkapkan oleh Koening dkk bahwa coping religius berperan dalam membebaskan individu dari stres.

Dinegara-negara yang mayoritas penduduknya beragama Islam seperti Indonesia dan Malaysia telah bermunculan terapi-terapi berbau spiritual Islami sebagai sebuah harapan baru dalam membangun kembali mental dan jiwa ummat manusia yang telah rapuh. Terapi spiritual Islami adalah suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep al-qur'an dan assunnah (Taufiq, 2006). Terapi spiritual Islami memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah merupakan kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan pemulihan diri dari gangguan depresi ataupun problem-problem kejiwaan lainnya, dan menyempurnakan kualitas hidup manusia, Pada dasarnya terapi spiritual islami tidak hanya sekedar menyembuhkan gangguan- gangguan psikologis tetapi yang lebih substansial adalah bagaimana membangun sebuah

kesadaran diri (self awareness) agar manusia bisa memahami hakikat dirinya (Taufiq, 2006).

B. Kematangan Emosi

1. Definisi Kematangan Emosi

Menurut Bimo Walgito (Walgito, 2005) kematangan emosi adalah individu yang menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, mereka tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya. Seperti, anak-anak atau orang yang tidak matang emosinya. Dengan demikian, seseorang akan mengabaikan banyak rangsangan yang dapat menimbulkan ledakan emosi. Kematangan emosi selalu dikaitkan dengan kedewasaan seseorang, dimana orang yang telah memasuki masa dewasa akan mampu mengatasi masalahnya dengan cukup baik sehingga menjadi stabil dan tenang secara emosional (Hurlock, 2002). Hurlock berpendapat bahwa kematangan emosi secara general merupakan kemampuan menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional dan tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang belum matang.

Chaplin (Chaplin, 2002) menegaskan bahwa kematangan emosi merupakan suatu keadaan tercapainya tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosi, orang yang matang emosinya mampu menahan dan mengontrol emosi yang timbul secara baik terutama dalam berbagai situasi sosial. Lebih lanjut, Chaplin mengemukakan bahwa kematangan emosi sebagai kedewasaan psikologis yang merupakan perkembangan seutuhnya dari inteligensi, proses internal dan minat.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi merupakan suatu kondisi atau keadaan emosi yang stabil, yang menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, mereka tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya, dimana

individu pada saat dihadapkan pada suatu masalah memiliki kemampuan mengambil keputusan objektif dan penuh pertimbangan yang matang, mampu bertanggung jawab serta menerima dengan baik dirinya dan orang lain dalam menghadapi berbagai situasi.

2. Aspek Kematangan Emosi

Menurut Walgito (Walgito, 2005), terdapat beberapa aspek kematangan emosi, yaitu:

a) Kontrol Emosi

Kontrol emosi merupakan kemampuan untuk mengelola, merespon, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Ciri individu yang memiliki kontrol emosi yakni individu tersebut memiliki emosi yang stabil, tidak bersifat impulsif, hanya merespon stimulus yang tertuju pada dirinya, mampu melakukan kontrol terhadap emosinya, serta dapat mengekspresikan emosi ke arah yang lebih positif.

b) Pengambilan Keputusan

Pengambilan keputusan merupakan suatu kemampuan untuk mengambil keputusan objektif dan penuh pertimbangan yang matang sehingga dapat melakukannya sesuai dengan keputusan yang telah dibuat. Ciri individu yang memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang baik diantaranya, mampu mengambil keputusan secara objektif, mampu mencari solusi atas masalah dengan cara yang kreatif, serta keputusan yang diambil dapat diterima dengan baik oleh orang lain.

c) Tanggung Jawab

Tanggung jawab adalah kemampuan untuk dapat menyelesaikan masalah secara bijak serta menerima konsekuensi dari perilakunya. Ciri individu yang mampu bertanggungjawab diantaranya, dalam melaksanakan tanggung jawabnya individu tidak mudah untuk cepat frustrasi, menghadapi persoalan dengan

penuh pengetahuan dan melakukan tanggung jawabnya dengan baik.

d) **Penerimaan diri dan orang lain**

Penerimaan diri merupakan kemampuan untuk dapat menerima dengan baik dirinya dan orang lain dalam menghadapi berbagai situasi. Ciri individu yang mampu menerima diri dan orang lain diantaranya, mau mengakui kesalahannya, dapat menerima konsekuensi dari perilakunya, serta individu tersebut dapat diterima dengan baik oleh orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi terdiri dari empat aspek yaitu, kontrol emosi, pengambilan keputusan, bertanggung jawab, serta penerimaan diri dan orang lain.

3. Karakteristik Kematangan Emosi

Hurlock (Hurlock, 2002) mengemukakan tiga karakteristik dari kematangan emosi, yaitu:

- a) **Kontrol diri**, adalah individu tidak mengeluarkan emosinya dihadapan orang lain dan mampu menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima,
- b) **Pemahaman diri**, adalah individu memiliki reaksi emosional yang lebih stabil, tidak berubah dari satu emosi ke emosi lain. Individu tersebut dapat memahami hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapi.
- c) **Penggunaan fungsi krisis mental**, adalah individu mampu menilai situasi terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, kemudian memutuskan bagaimana bereaksi terhadap situasi tersebut.

Sementara menurut Bimo Walgito (Walgito, 2005) mengatakan orang yang matang emosinya memiliki ciri-ciri, yaitu:

- a) Dapat menerima keadaan dirinya maupun orang lain sesuai dengan objektif,

- b) Pada umumnya tidak bersifat impulsif, dapat mengatur pikirannya dalam memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya,
- c) Dapat mengontrol emosinya dengan baik dan dapat mengontrol ekspresi emosinya walaupun dalam keadaan marah dan kemarahan itu tidak ditampakkan keluar,
- d) Dapat berfikir objektif sehingga akan bersifat sabar, penuh pengertian dan cukup mempunyai toleransi yang baik
- e) Mempunyai tanggung jawab yang baik, dapat berdiri sendiri, tidak mengalami frustrasi dan mampu menghadapi masalah dengan penuh pengertian.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi memiliki beberapa karakteristik diantaranya, kontrol diri, pemahaman diri, penggunaan fungsi krisis mental, dapat menerima keadaan, dapat mengontrol emosi, berfikir objektif serta mempunyai tanggung jawab yang baik.

4. Kematangan Emosi Dalam Perspektif Tasawuf

Hakikat tasawuf yaitu sebagai eksistensi kondisi-kondisi spiritual sebagai peran suatu perubahan sikap mental, keadaan perilaku seorang dari suatu keadaan kurang baik menuju keadaan yang lebih baik dan lebih sempurna (Muzakkir, 2018). Dengan demikian dapat dipahami bahwa tasawuf dalam implementasinya tidak hanya terbatas pada pemenuhan spiritual individual, melainkan juga mampu memberikan nilai pragmatis bagi kriteria seseorang dalam konsep diri kematangan emosi seseorang (Muzakkir, 2018). Chaplin (Chaplin, 2002), mendefinisikan *emotion maturity*/kematangan emosi sebagai suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan perkembangan emosi dan karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosi yang pantas bagi anak-anak.

Tasawuf berperan untuk membangun kondisi kejiwaan (mental) seseorang melalui jalan spiritual menuju terciptanya kematangan emosi, mengingat esensi ajaran

tasawuf, sebagaimana yang diharapkan adalah mengembangkan tingkah laku ke arah kesadaran batin menuju kesempurnaan moral (Muzakkir, 2018). Sebagaimana dikemukakan oleh Wassill, tasawuf merupakan usaha bagaimana manusia membersihkan jiwanya dengan jalan menghilangkan sifat-sifat buruk yang melekat dalam diri, dan mengisinya dengan sifat-sifat yang baik dan terpuji (Muzakkir, 2018). Dalam tasawuf, lebih dimotivasi oleh faktor perasaan hubungan kedekatan dengan sang pencipta yang selalu menjadi dorongan psikologis kearah hidup yang bebas dari kegelisahan, kebimbangan dan kejenuhan (Muzakkir, 2018).

Al Qur'an dan hadist banyak membahas tentang ekspresi emosi manusia. Emosi diciptakan oleh Allah untuk membentuk manusia yang lebih sempurna. salah satu hadist yang paling terkenal terkait dengan kematangan emosi seseorang adalah sebagai berikut:

حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ: أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرِ، هُوَ ابْنُ عَيَّاشٍ، عَنْ أَبِي حَصِينٍ، عَنْ
أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: أَوْصِنِي،
قَالَ: (لَا تَغْضَبَ). فَرَدَّدَ مَرَّارًا، قَالَ: (لَا تَغْضَبَ). [طرفه في: ٣٢٨٢]

Artinya : Yahya bin Yusuf telah menceritakan kepadaku: Abu Bakr bin 'Ayyasy mengabarkan kepada kami, dari Abu Hashin, dari Abu Shalih, dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu: Bahwa seseorang berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam: Berilah aku wasiat. Beliau bersabda, "Janganlah engkau marah." Orang itu mengulang beberapa kali, namun Nabi tetap bersabda, "Janganlah engkau marah." [HR. Bukhari, no. 6116].

Mengenai kematangan emosi juga telah dijelaskan di dalam Al-Qur'an bahwasannya ketika semakin dewasa usia kita maka seharusnya akan semakin matang dan kuat kita dalam menghadapi segala persoalan di dunia. Seperti yang telah tersirat dalam al-quran surat Ar-Ruum ayat 54 yang berbunyi:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Artinya: Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah kuat itu lemah (kembali) dan berubah. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dan Dia Maha Mengetahui, Maha Kuasa.

Tafsir Al-Mukhtashar (Imam Masjidil Haram, 2012) hai manusia, Allah menciptakan kalian dari air mani, kemudian menjadikan kekuatan masa muda setelah kelemahan masa kanak-kanak, lalu menjadikan kelemahan masa tua dan beruban setelah kekuatan masa muda. Allah menciptakan kelemahan dan kekuatan sesuai kehendak-Nya, Dia Maha Mengetahui hamba-hamba-Nya dan Maha Kuasa melakukan apa yang Dia kehendaki.

C. Perasaan Putus Cinta

1. Definisi Cinta dalam Perspektif Islam

Dari sudut Bahasa Arab kalimat cinta berasal dari kata 'hub'. Terdapat beberapa pandangan dalam melihat asal usul maksud cinta. Terdapat pandangan yang menyatakan cinta itu bermaksud suci yang merujuk kepada pengertian '*al-Safa*' (Zahrin et al., 2013). Cinta juga dilihat bermaksud tetap utuh dan teguh atau disebut '*al-Thabat wa al-Iztizam*' (Zahrin et al., 2013). Cinta juga dilihat sebagai intipati dan asal usul sesuatu perkara, dalam hubungan ini cinta itu dilihat datang dari dalam lubuk hati manusia. Ini memperlihatkan bahawa cinta itu bersifat suci, mendalam serta melahirkan sikap komitmen yang tinggi terhadap sesuatu perkara (Zahrin et al., 2013).

Secara umum terdapat dua jenis cinta, yiaitu cinta *mutlaq* dan cinta *muqayyad*. Cinta *mutlaq* berarti sesuatu yang wajib dicintai tanpa sebarang ikatan atau syarat tertentu, cinta ini merujuk kepada kecintaan terhadap Allah

dan Rasul (Zahrin et al., 2013). Rasulullah SAW juga bersabda:

“Tiada beriman seseorang kaum sehingga aku dikasihinya melebihi dari kasihnya terhadap ibu bapanya, anaknya dan manusia seluruhnya” (Al-Bukhariy 1997; Muslim 2000)

Maka Rasulullah SAW hanya menyampaikan dan memerintahkan kepada manusia untuk melakukan perkara-perkara yang dicintai Allah SWT (Zahrin et al., 2013). Konsep pelaksanaan ibadah tersebut perlu menepati dua syarat utama, yaitu ikhlas dan menepati sunnah Rasulullah SAW (Zahrin et al., 2013).

Kemudian berkaitan dengan cinta *muqayyad*, ia merujuk kepada cinta yang mempunyai syarat tertentu atau ikatan tertentu, dalam hal ini terdapat dua syarat utama yang perlu diberi perhatian. Pertama, cinta tersebut perlu didasarkan kepada cinta terhadap Allah. Kedua, cinta tersebut tidak boleh menyalahi syariat yang telah ditetapkan oleh Allah SWT (Zahrin et al., 2013). Justru, manusia diberi kebebasan untuk mencintai sesuatu di dalam kehidupannya, kerana cinta tersebut memang telah tersedia dalam dirinya sejak diciptakan (Zahrin et al., 2013). Cinta fitrah ini dijelaskan oleh Allah di dalam surah ali Imran ayat 14 yang berbunyi:

زَيْنَ لِلتَّالِسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ
وَالْأَفْصَةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْخَرْبِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ
حُسْنُ الْمَآبِ

Artinya: “Dihiaskan (dan dijadikan indah) kepada manusia: kecintaan kepada benda-benda yang diinginkan nafsu, yaitu perempuan-perempuan dan anak-pinak harta benda yang banyak berpikul-pikul, dari emas dan perak kuda peliharaan yang bertanda lagi terlatih dan binatang-binatang ternak serta kebun-kebun tanaman. Semuanya itu ialah kesenangan hidup di dunia. Dan (ingatlah) pada sisi Allah ada tempat kembali yang sebaiknya (yaitu Surga).”

Walaupun manusia mempunyai perasaan cinta terhadap perkara-perkara tersebut namun manusia diingatkan tentang tempat kembali yang lebih baik yaitu syurga. Ini bermaksud manusia perlu memastikan bahawa kecintaan mereka terhadap semua perkara di dunia ini perlulah mengikut kehendak cinta terhadap Allah SWT.

2. Komponen Cinta

Berikut ini akan dijelaskan mengenai komponen cinta menurut (Steinberg, 2002):

a. Keakraban atau keintiman (*intimacy*)

Adalah perasaan dalam suatu hubungan yang meningkatkan kedekatan, keterikatan, dan keterkaitan. Dengan kata lain bahwa *intimacy* mengandung pengertian sebagai elemen afeksi yang mendorong individu untuk selalu melakukan kedekatan emosional dengan orang yang dicintainya.

b. Gairah (*passion*)

Meliputi rasa kerinduan yang dalam untuk bersatu dengan orang yang dicintai yang merupakan ekspresi hasrat dan kebutuhan seksual. Atau dengan kata lain bahwa *passion* merupakan elemen fisiologis yang menyebabkan seseorang merasa ingin dekat secara fisik, menikmati atau merasakan sentuhan fisik, ataupun melakukan hubungan seksual dengan pasangan hidupnya.

c. Keputusan atau Komitmen (*decision/commitment*)

Komponen keputusan atau komitmen dari cinta mengandung dua aspek, yang pertama adalah aspek jangka pendek dan yang kedua adalah aspek jangka panjang. Aspek jangka pendek adalah keputusan untuk mencintai seseorang. Sedangkan aspek jangka panjang adalah komitmen untuk menjaga cinta itu.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa cinta terdiri dari beberapa komponen, yaitu keakraban atau keintiman (*intimacy*), gairah (*passion*), dan keputusan atau komitmen (*decision/commitment*).

3. Putus Cinta

Putus cinta merupakan kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangan, (Yuwanto, 2011). Seseorang yang masih mencintai pasangannya, namun mengalami putus cinta umumnya akan menampilkan reaksi kehilangan terutama diawal-awal putus cinta. Linda (Linda, 2007) juga berpendapat bahwa putus cinta adalah berakhirnya suatu hubungan yang dibina selama beberapa waktu tertentu dan dapat menimbulkan rasa duka serta masa berkabung. Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa putus cinta adalah kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangan, yang ditandai dengan perasaan sedih, takut, kecewa, marah serta menderita.

Pemutusan hubungan romantis ataupun putus cinta memiliki dampak dan reaksi yang beragam pada setiap individu yang mengalaminya, baik dalam segi emosi, perilaku maupun kognitif. Penelitian memperlihatkan bahwa setelah putus cinta, seseorang merasakan emosi negatif seperti perasaan sedih dan kurang merasakan cinta, marah, sakit, frustrasi, kebencian, kesepian, depresi, menurunnya kepuasan dalam menjalani hidup hingga gejala *post-traumatic stress* (Rumondor, 2013).

Ada beberapa gambaran reaksi putus cinta ditinjau dari sudut pandang psikologi, mengacu pada teori yang diajukan oleh Shontz (Yuwanto, 2011) antara lain:

a. *Shock*.

Shock menggambarkan kondisi kaget atau merasa tidak menduga.

b. *Encounter reaction*.

Bentuk reaksi ini merupakan kelanjutan dari *shock*, dicirikan dengan pikiran yang kacau, perasaan kehilangan, tidak percaya, sedih, merasa tidak berdaya, serta merasa diri tidak berguna.

c. *Retreat*.

Individu yang mengalami putus cinta biasanya akan menolak bahwa dirinya telah mengalami putus cinta. Reaksi penolakan ini adalah bentuk pertahanan diri untuk melindungi diri dari perasaan yang membuatnya tidak nyaman.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami putus cinta memiliki beberapa reaksi, diantaranya *shock*, *encounter reaction*, dan *retreat*.

4. Indikator Perasaan Putus Cinta

Menurut Lavie (Lavie et al., 2004), penderitaan akibat mengalami putus cinta adalah suatu bentuk penderitaan yang dialami oleh seorang pasangan kekasih, tetapi ternyata mereka tidak saling mencintai lagi, sehingga mereka mengalami putus cinta, dan mereka yang mengalami hal tersebut akan menderita dan merasa sedih. Adapun indikator-indikator perasaan putus cinta menurut (Lavie et al., 2004), diantaranya:

a. Perasaan Sedih

Kesedihan adalah suatu emosi yang ditandai oleh perasaan tidak beruntung, kehilangan dan ketidakberdayaan. Saat seseorang mengalami putus cinta, akan merasakan kesedihan yang akan menimbulkan perilaku seperti sering menjadi lebih diam, kurang bersemangat, menarik diri atau bahkan menangis terus-menerus.

b. Perasaan Kecewa

Kekecewaan merupakan reaksi atas ketidaksesuaian antara harapan, keinginan dengan kenyataan. Rasa kecewa bisa disebabkan oleh banyak faktor, mulai dari hal-hal yang kelihatannya sangat biasa, menjadi besar dan akhirnya menyiksa perasaan. Seperti salah satunya rasa kecewa akibat putus cinta.

c. Perasaan Marah

Marah adalah suatu emosi yang secara fisik mengakibatkan antara lain peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta tingkat adrenalin dan noradrenalin. Saat seseorang putus cinta, akan menimbulkan perasaan marah karena tidak terima diputuskan ataupun tidak rela memutuskan.

d. Perasaan Takut

Seseorang yang mengalami putus cinta akan merasa takut kehilangan sosok seseorang yang dicintainya, yang selalu bersamanya, takut untuk menjalani hidup sendirian, dan dalam jangka panjang bahkan seseorang yang tidak bisa melupakan mantan pacarnya, akan takut untuk jatuh cinta dan memulai hubungan baru dengan orang lain.

e. Perasaan Menderita

Menderita berarti menanggung sesuatu yang menyusahkan dan tidak menyenangkan yang dirasakan di dalam hati. Seseorang yang mengalami putus cinta akan mengalami rasa menderita karena belum sanggup menanggung sesuatu yang sebelumnya tidak pernah dibayangkan, yaitu perpisahan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa indikator-indikator dari perasaan putus cinta yaitu, perasaan sedih, perasaan kecewa, perasaan marah, perasaan takut, dan perasaan menderita.

5. Tahapan Putus Cinta

Duck (Duck & Rollie, 2006) mengajukan sebuah tahap-tahap umum yang terjadi dalam pemutusan hubungan intim, diantaranya:

a). *Personal Phase*

Personal phase merupakan tahap pertama, dimana salah satu pihak merasa tidak puas, frustrasi dan marah sehingga terjadilah pemutusan hubungan.

b). *Dyadic Phase*

Dyadic phase yaitu pihak yang tidak bahagia mengungkapkan ketidakpuasannya. Tahap ini berisi periode negosiasi, konfrontasi serta usaha mengakomodasi keluhan salah satu pihak, sehingga sering disertai perasaan *shock*, marah, terluka, tetapi terkadang ada perasaan lega.

c). *Social Phase*

Pada tahap *social phase*, yakni kedua belah pihak mulai mengungkapkan cerita versi mereka masing-masing mengenai kesulitan dalam hubungan kepada teman dan keluarga, untuk mencari dukungan agar dapat dimengerti.

d). *Grave-Dressing Phase*

Grave-dressing phase merupakan tahap terakhir dan terjadi setelah suatu hubungan berakhir. Dalam tahap ini, seseorang mulai berusaha mengatasi rasa kehilangan dengan merevisi memori, atau membuat cerita yang dapat diterima (*account making*).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa putus cinta meliputi beberapa tahapan, yaitu *personal phase*, *dyadic phase*, *social phase*, dan *grave-dressing phase*.

D. Dinamika Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta Dengan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa

Depresi merupakan gangguan psikologis yang banyak dialami pada masa remaja akhir (Steinberg, 2002). Depresi akan terlihat sebagai suatu periode perasaan kesedihan atau suasana hati yang tertekan yang dialami oleh seseorang yang dapat berlangsung singkat ataupun selama jangka waktu tertentu (Santhrock, 2014). Sejumlah penelitian telah menginvestigasi peran beberapa faktor terhadap depresi atau simtom depresif, seperti regulasi emosi, keberhargaan diri, juga *trait mindfulness*, disregulasi emosi dan kualitas hidup. Partisipan dalam penelitian-penelitian tersebut beragam, termasuk pasien *multiple sclerosis*,

individu yang memiliki pasangan romantic, dan dewasa secara umumnya (Williams, 2014).

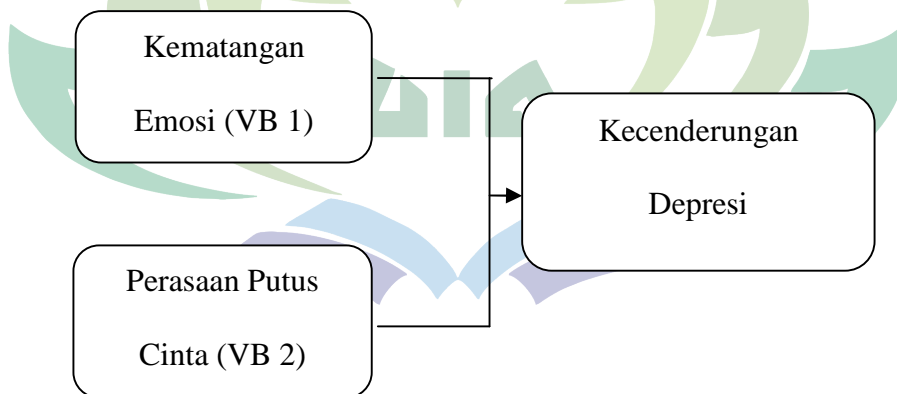
Mahmud (Mahmud, 2018) menyatakan bahwa kematangan emosi sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, karena tingkah laku penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh emosinya, dan kematangan emosi juga mempunyai pengaruh yang besar terhadap tingkah laku, kepribadian, serta kesehatan fisik maupun mental seseorang. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Tuasikal dan Retnowati (2018) yang menghasilkan bahwa semakin tinggi kematangan emosi seseorang, maka semakin rendah tingkat kecenderungan depresi yang dialami oleh mahasiswa. Dan penelitian oleh (Ulfah, 2016) bahwa semakin baik kematangan emosi yang dimiliki maka akan semakin tinggi kebahagiaan, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat kematangan emosi maka akan semakin rendah tingkat kebahagiaan yang terjadi pada individu.

Pada tahap perkembangannya seorang mahasiswa akan mengalami perkembangan emosi, masa ini merupakan puncak emosionalitas, yakni perkembangan emosi yang tinggi. Emosi yang dialami oleh seorang mahasiswa merupakan reaksi terhadap seseorang atau situasi yang diinginkan ataupun tidak, dan berpuncak pada masalah yang dihadapi. Salah satu permasalahan yang pada umumnya banyak terjadi pada mahasiswa saat ini yakni permasalahan putus cinta, seperti yang telah dikemukakan Soetjiningsih (Soetjiningsih, 2004) bahwa sesuai karakteristik perkembangan seksualnya, mahasiswa umumnya sudah mengembangkan perilaku seksual dalam bentuk relasi heteroseksual atau pacaran. Gaya pacaran mahasiswa saat ini tidak hanya sebagai bentuk pengenalan, tetapi sudah merasa memiliki pasangannya seutuhnya, serta relasi heteroseksual yang juga dapat memicu mahasiswa yang berpacaran melakukan perilaku seksual (Hurlock, 2002) yang akhirnya akan berakibat tidak baik pada saat mahasiswa tersebut mengalami putus cinta (Al-Mighwar, 2006).

Salah satu bagian masalah percintaan yang dianggap sangat pelik adalah ketika seseorang tengah menghadapi putus

cinta. Pada masalah ini, matang atau tidaknya emosi seseorang akan terlihat. Di sisi lain, hal ini kerap dianggap sebagai ujian kedewasaan seseorang dalam menghadapi masalahnya. Sedangkan perasaan putus cinta adalah dimana seseorang merasa tak berharga lagi karena merasa cintanya seperti bertepuk sebelah tangan, rasa kekecewaan yang melanda, dan jika kematangan emosi pada diri belum matang, maka akan mengalami terjadinya depresi (Santhrock, 2014). Reivich dan Shatte (Reivich & Shatte, 2002) mengemukakan beberapa emosi yang biasa dialami individu dengan berakhirnya suatu hubungan percintaan, yaitu kesedihan dan depresi, perasaan bersalah, marah, kecemasan, dan juga perasaan malu. Terjadi perubahan perasaan yang kuat, cepat dan sering, perasaan mudah tersinggung, kesepian, mengalami masalah yang berkaitan dengan pola tidur dan nafsu makan, merasa putus asa, dan bingung, yang mana hal-hal tersebut mengacu pada kecenderungan depresi.

E. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka pikir hubungan antara VB1 dan VB2 dengan VT.

Secara sederhana, depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan maupun suatu perasaan tidak memiliki harapan lagi. Simtom depresi pada seseorang akan terlihat seperti kurang berminat pada kegiatan yang menyenangkan,

menjauhi teman, pesimis tanpa harapan, rasa tidak peduli atau kebosanan yang berlebihan, kurang motivasi dan energi, gangguan tidur, cenderung berpakaian gelap, menulis bertema kesedihan, mendengar musik bertema suasana hati kacau. Menurut Winnicot (Winnicott, 1990) salah satu faktor yang mempengaruhi depresi adalah kematangan emosi serta menurut Wade & Tavis (Tavis et al., 2007) bahwa salah satu faktor yang menyebabkan depresi yaitu kehilangan hubungan yang bermakna, seperti salah satunya putus hubungan percintaan.

Seseorang yang memiliki kematangan emosi yang baik, atau telah matang emosinya membuat seseorang tersebut dapat mengekspresikan emosinya dengan tepat dan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi, sehingga apabila dihadapkan pada suatu permasalahan yang melibatkan emosi seperti putus cinta, maka individu tersebut akan mampu mengontrol dan me manajemen emosinya dengan baik dan tidak berdampak ke hal-hal yang negatif seperti kecenderungan depresi. Namun, sebaliknya apabila seseorang belum memiliki kematangan emosi, kemudian dihadapkan dengan suatu permasalahan seperti putus cinta maka emosinya akan meledak-ledak dan bisa melakukan hal-hal negatif serta mengalami kecenderungan depresi yang diakibatkan karena manajemen emosi yang buruk dan terpuruk dalam perasaan-perasaan kesedihan akibat putus cinta.

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kematangan emosi dan perasaan putus cinta dengan kecenderungan depresi
2. Ada hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan depresi
3. Ada hubungan antara perasaan putus cinta dengan kecenderungan depresi

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. Pustaka Setia.
- Atkinson, R. ., Atkinson, R. ., Smith, E. ., & Bem, D. . (2010). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Interaksara.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Beck, A. . (2006). *Depression: Causes and Treatment*. University Of Pennsylvania Press.
- Chaplin, J. P. (2002). Kamus Lengkap Psikologi. In *Jakarta: PT Raja Grafiika Persada*. PT. Raja Grafiika Persada.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Duck, S., & Rollie, S. . (2006). *Divorce and Dissolution of Romantic Relationships: Stage Models and Their Limitations*. Dalam Fine, Mark A. (Ed); Harvey, John H. (Ed), (2006). *Handbook of divorce and relationship dissolution.*, (pp. 223-240). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.
- Eriningtyas, R. (2018). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Kecenderungan Perilaku Berselingkuh Pada Individu Menikah*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Geriadi, D. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perasaan Putus Cinta Pada Remaja Kelas 3 di SMA 3 Salatiga*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Hartaji, D. . (2012). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perasaan Putus Cinta Pada Remaja Kelas 3 di SMA 3 Salatiga*. Universitas Gunadarma.
- Hawari, D. (2010). *Panduan Psikoterapi Agama (Islam)*. Balai Penerbit FKUI.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima*. Erlangga.
- Imanniar, O. (2018). *Pengaruh Kecemasan dan Depresi Terhadap Attentional Blink Pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kaplan, H. ., & Sadock, B. J. (2010). *Buku Ajar PSikiatri Klinis*. Binarupa Aksara.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Dasar.
- Lavie, N., Hirst, A., De Fockert, J. W., & Viding, E. (2004). Load Theory of Selective Attention and Cognitive Control. *Journal of Experimental Psychology: General*, 133(3). <https://doi.org/10.1037/0096-3445.133.3.339>
- Linda, S. (2007). *Membimbing Anak Remaja*. Karisma Publishing Group.

- Mahmud, M. D. (2018). *Psikologi Suatu Pengantar*. Andi.
- Mardiyono, M., Songwathana, P., & Petpichetchian, W. (2011). Spirituality Intervention and Outcomes: Corner stone of Holistic Nursing Practice. *Nurse Media: Journal of Nursing*, 1(1). <https://doi.org/10.14710/nmjn.v1i1.751>
- Maulida, A. (2012). *Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Muzakkir. (2018). *Tasawuf dan Kesehatan*. Prenamedia Group.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greeny, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid I*. Erlangga.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resillience Factor*. Broadway Books.
- Santhrock, J. W. (2014). *Child Development*. McGraw-Hill Education.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(3).
- Soetjiningsih. (2004). *Buku Ajar: Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Sagung Seto.
- Steinberg, L. (2002). *Adolesence* (Sixth Edit). McGraw Hill Education.
- Students Minds. (2014). *Grand Challenges in Student Mental Health*. www.StudentMinds.org.uk
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. In *Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran Psikologis*. Penerbit Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Sutoyo, A. (2009). *Bimbingan & Konseling Islami Teori & Praktik* (Edisi Revi). Widya Karya.
- Taufiq, I. . (2006). *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*. Gema Insani.
- Tavris, C., Wade, C., & Gagnon, A. et al. (2007). *Introduction à la psychologie : les grandes perspectives*. ERPI.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2). <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Ulfah, D. (2016). HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI PUTUS CINTA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 9(1).

- Walgito, B. (2005). *Pengantar Psikologi Umum*. Andi Offset.
- WHO. (2016). *Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health*.
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/mental_health/%09en/
- WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*.
- Winnicott, D. W. (1990). The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development. In *The Maturation Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*.
<https://doi.org/10.4324/9780429482410>
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Yuwanto, L. (2011). *Reaksi Umum Putus Cinta*.
<http://www.ubaya.ac.id/ubaya/articlesdetail/24/Reaksi-Umum-Putus-Cinta.html>
- Zahrin, S. N. A., Idris, F., & Basir, A. (2013). *Cinta dan Kehidupan*. Pusat Pengajian Umum UKM.

